

Super Tehnici de memorare

de Andy Szekely

Bine te-am găsit,

Te invit să explorăm împreună un set de tehnici de memorare prin care îţi poţi dubla sau tripla capacitatea de a reţine lucrurile cu adevărat importante pentru tine.

Ele au fost selectate pe principiul uşurinţei în utilizare şi al modului interesant în care pot aduce clarificări despre felul în care funcţionează creierul.

Fiecare dintre cele 4 tehnici conţine descrierea paşilor, principiile de bază, exemple de aplicaţii şi contexte în care poţi utiliza în mod special respectivele idei.

În plus, mai găseşti la finalul descrierilor şi modalităţi prin care validitatea metodelor a fost testată de

specialişti, precum şi surse (bibliografie) în care poţi găsi informaţiile descrise în detaliu.

La finalul lecturii te vei găsi perfect echipat cu tehnici simple şi memorabile de... memorare.

Inspiraţie !

Cuprins:

► Mind Mapping *(pag5)*

► Metoda Lozanov *(pag 8)*

► Tehnica Pegword *(pag 11)*

► Camera romană *(pag 14)*

► Alte tehnici *(pag 16)*

1. **Mind Mapping**

Mind Map inseamnă, de fapt, hartă mentală. Hărtile mentale sunt instrumente grafice care folosesc cuvinte, linii, culori, imagini şi legături logice pentru a stimula şi facilita dezvoltarea ideilor, brainstorming-ul şi organizarea informaţiei. Din păcate, memoria nu ne ajută întotdeauna să ne amintim tot ce am vrea.

Mind Map în 7 pasi:

1. Porneşte de la centrul paginii.

2. Nu sta serios!

Scrie sau desenează primul lucru care îţi vine în minte când te gândeşti la subiecte comune. Pune-ţi gândurile în jurul ideii centrale.

3. Liberă asociere.

Pe masură ce îţi vin ideile, scrie-le pe liniile de legătură cu centrul.

4. Gândeşte cât de repede poţi.

Vin-o cu o explozie de idei. Transpune-le în cuvinte, imagini, coduri sau simboluri.

5. Nu există limite.

Gândeşte "out -of-the-box". Totul este posibil.
Utilizaţi orice culoare, markere, creioane, etc. Nu ai trăit până nu ai evidenţiat o idee în Mind Map cu roz aprins sau portocaliu .

6. Hai, hai, hai...

Păstraţi-vă mâna în mişcare. Dacă nu mai aveţi idei trasaţi linii simple şi crierul va găsi ideile pentru a le asocia cu liniile.

7. Adaugă relaţii şi conexiuni.


Buzan's iMindMap
Improve
Productivity
Understanding
Communication
Memory
Unlease
Mental
Capacity
Potential
Freedom
Solve
Problems
Set
Goals
Stimulate
Learning
Ideas
Creativity
Innovation
Find
Answers
Inspiration
Activate
Whole
Brain
Have
FUN

În ce context se aplică în mod special?

1. Organizarea şi gestionarea detaliilor importante legate de un proiect - mindmap-ul poate fi uşor folosit ca instrument de gestionare a taskurilor fiecărei echipe şi a fiecărui membru al unei echipe în parte.

2. Mind mapping-ul este o metodă eficientă de comunicare între persoane care au un mod de gândire nestructurat şi cei care nu gândesc secvenţial.

Exemplu:

3. Nu în ultimul rând, mind mapping-ul poate fi folosit ca un instrument pentru a învaţa mai uşor la examene. Punându-ţi gâdurile pe hârtie într-o formă organizată şi incluzând puternice elemente vizuale, cum ar fi culorile şi formele, chiar poţi să îţi întipăreşti informaţiile în memorie pe termen lung.

2. Metoda Lozanov

Georgi Lozanov a înaintat teoria sugestoterapiei, unde tehnici variate, inclusiv respiraţia şi muzica s-au dovedit a favoriza procesul învaţării.

Cum funcţioneaza?

Există şase principii majore care stau la baza învăţării accelerate:

1. Îndepărtarea tuturor limitărilor mentale negative, care împiedică abilitatea naturală de a învaţa. Aici este vital să scapi de stereotipul că abilităţile tale sunt limitate.

2. Relaxarea ~ în această stare, informaţia este rapid şi fără efort absorbită.

3. Desenarea unei hărţi mentale a informaţiilor pe care urmează să le asimilezi.

4. "Concertul activ" ~ aici mediul înconjurător reprezintă mesajul. Muzica, ritmul, jocul, stimulii vizuali sunt parte din procesul de învăţare.

5. "Concertul receptiv" ~ aici se ia o pauză care să permită subconştientului să absoarbă informaţiile evaluate. Se folosesc stimuli audio-vizuali.

6. Somnul de peste noapte este urmat de jocuri, puzzle sau activităţi prin care se revede ceea ce a fost învăţat în ziua precedentă.

Lozanov recomandă să dormi după fiecare episod de învăţare. Somnul de tip REM ajută creierul să asimileze lucrurile noi. Este ca şi cum am compara creierul cu un calculator căruia i- am da un restart ca să se înregistreze modificările din urma instalarii unui program.

Somnul REM este o fază a somnului nostru. În timpul somnului REM un sfert din creier trimite informaţii celorlalte parţi care sunt de obicei stimulate de simţurile noastre. În medie, oamenii pot avea 4-5 faze REM pe noapte, fiecare durând cam 20 minute.

Majoritatea materialelor care abordează tematica învăţării accelerate vorbesc şi despre influenţa muzicii asupra actului învăţării.

"*Muzica este mediatorul dintre viata simţurilor si viata spiritului*" - Beethoven.

Două exemple:

1. Mânăstirile contemporane folosesc frecvent muzica de fond în timpul studiilor preoţilor. Aceşti preoţi sunt capabili să memoreze cărţi întregi cu tematică religioasă.

2. O cercetare interesantă menită să pună în evidenţă efectul muzicii asupra vieţii, a fost realizată în Denver, SUA. Acesta a testat efectul muzicii rock şi a celei clasice asupra plantelor, mai exact asupra petuniilor, cârciumăresei şi gălbenelelor.

Efectele muzicii rock:

Plantele cresc anormal de mici, cu frunze puţine sau fară frunze deloc. Plantele cresc îndepartându-se de sursa de sunet a muzicii rock. Plantele mor după două saptămâni.

Efectele muzicii clasice:

Plantele cresc mai mult decât plantele din grupul de control (plante care nu au beneficiat de muzică).
Plantele cresc către sursa de sunet a muzicii clasice. Unele plante au ajuns să se încolăcească în jurul difuzoarelor.

Plantele au înflorit.

Cântecele şi poeziile pot îmbunătăţi memoria de conţinut (fapte şi detalii) datorită ritmului

şi melodicităţii[1].

3. Tehnica Pegword

Metoda Pegword se bazează pe puterea imaginilor vizuale. Există mai multe variante ale Metodei Pegword, dar ele toate sunt bazate pe acelaşi principiu general. Oamenii trebuie să înveţe o serie de cuvinte care servesc drept "cârlige" (peg = cârlig în limba engleză) de care amintirile pot fi "agăţate".

Cum funcţionează?

O schemă Pegword clasică este următoarea: Fiecărei cifre de la unu la zece i se asociază un simbol vizual.

De exemplu:

1 – o lumânare

2 – o lebădă

3 – un trident
4 – o masă etc.

Pentru a memora o listă de cumpărături care conţine elemente cum ar fi: pâine, vin, mătură, vei creea asocieri ca cele de mai jos:

1. o lumânare aprinsă înfiptă într-o pâine

2. o lebădă care îşi încolăceşte gâtul în jurul sticlei de vin

3. un trident care este folosit drept armă în lupta cu o...mătură :) etc.

Când ai nevoie să îţi aminteşti lista de cumpărături, pur şi simplu îţi reaminteşti Pegword-urile asociate cu fiecare număr, apoi Pegword-urile vor servi ca indicii pentru lista de cumpărături.

Cu cât asocierile sunt mai creative, cu atât memorarea este mai uşoară.

Dacă doreşti să pui obiectele în ordine inversă, o poţi face la fel de uşor ca şi pentru ordinea firească. Dacă vrei să îţi aminteşti ce-l de-al patrulea element, poţi spune " patru este o masă" şi îţi poţi imagina o masă pentru a vedea obiectele de pe ea.

Teste

Au fost facute mai multe experimente pentru a demonstra validitatea acestei metode. În unul dintre ele participanţilor li s-a dat un minut pentru a memora o listă de cuvinte, rimând, fiecare cu un numar de la 1 la 10. În continuare, participanţii au fost instruiţi să memoreze o listă de 10 nume asociindu-le vizual cu "Pegwords". Apoi le-a fost dată sarcina de a număra invers din 3 în 3 pentru 30 de secunde, după care au fost puşi să-şi

reamintească numele din listă în ordine folosind "Pegwords". Rezultatele au indicat o medie de cuvinte amintite cu Metodata Pegwords de 82.86 % versus o medie de 70% pentru cei ce nu au folosit nici o metodă, o diferenţă statistică mare[2].

4. Camera romană

Metoda Camerei Romane este un vechi şi eficient mod de a aminti informaţii în cazul în care ordinea nu este importantă. Ea presupune asocierea informaţiilor de memorat cu obiectele dintr-o cameră sau mai multe.

Cum funcţionează?

Imaginează-ţi o cameră pe care o ştii. Asociază imagini, reprezentând informaţiile pe care doreşti să ţi le aminteşti, cu obiecte din cameră. Pentru a-ţi aminti informaţiile , pur şi simplu, fă un tur al camerei în mintea ta, vizualizând obiectele cunoscute şi imaginile asociate.

Thnica poate fi extinsă prin detaliere. Ca alternativă poţi deschide uşi spre alte camere şi să foloseşti obiectele din acestea, de asemenea. Nu este nevoie să restricţionăm aceste informaţii la cameră: am putea folosi un peisaj sau un oraş pe care îl cunoaştem bine, pe

care îl vom popula cu imagini memorate. Aceasta este doar o cale de a reprezenta harta cognitiva a informaţiilor într-un mod accesibil.

Exemplu: Într-o cameră am urmatoarele obiecte: masă, vază, lampă, ceas, scaun, oglindă, rame fotografii, etc. Dacă vreau să îmi amintesc data conflictului militar din istoria noastră, numit "Bătălia de la Posada", mă pot folosi de obiecte astfel: privesc ceasul care arată ora 13 şi 30 minute, şi obţin astfel anul bătăliei: 1330, apoi mă uit la una dintre fotografii şi îmi imaginez că arată o trecătoare muntoasă şi că respectiva imagine are un titlu: POSADA.

Teste:

Pentru a arata utilitatea acestei metode s-au efectuat mai multe teste. De exemplu, participanţilor li s-a dat un minut pentru a memora o listă de cuvinte. Rezultatele au arătăt că procentajul mediu al cuvintelor reamintite de cei care au folosit metoda camerei a fost de 77,3, versus 54,57 pentru cei ce nu au folosit nici o metodă, o diferenţă statistică mare[3].

Alte tehnici:

Tehnica SQ3R:

www.youtube.com/watch?v=48z45NzFqSQ&feature=related

Tehnica POPCORN:

www.youtube.com/watch?v=PBiDrJ35kiU Memorarea prin

HIPNOZA:
www.sciam.com/article.cfm?id=hypnosis-memory-brain

***

Dacă ţi-a fost de folos informaţia din acest raport special, poţi sa îl recomanzi prietenilor tăi printr-un click aici. Mulţumesc.

Poţi să primeşti mai multe resurse gratuite, rapoarte speciale si e-cursuri intr-un mod foarte simplu: click aici şi înscrie-te acum la newsletter *(dacă nu te-ai înscris deja)*

Inspiraţie !

Í

Alte rapoarte scrise de Andy Szekely:

Principiile stabilirii obiectivelor Optimizare personală

Manipularea dialogului interior Optimizare personală

Super Tehnici de memorare	Optimizare personală
Cum să dai feedback fără să răneşti?	Persuasiune şi influenţare
Secretul motivării celorlalţi	Persuasiune şi influenţare
Tactici de influenţare subtilă	Persuasiune şi influenţare

Mastermind	Leadership / Antreprenoriat
Alpha Leadership	Leadership / Antreprenoriat
Strategia Disney	Leadership / Antreprenoriat
Ghidul iniţiatului în prezentări cu public	Training/Speaking/Coaching

Coaching pentru succes personal şi profesional

Minighid de educaţie continuă

Andy Szekely este trainer, speaker, coach şi autor. El are o experienţă de peste 12 ani în domeniul educaţiei adulţilor. A studiat intensiv în SUA, Anglia, Austria şi Canada, cu peste 40 de traineri de renume, psihologia aplicată în business şi dezvoltare personală.

Training/Speaking/Coaching

Training/Speaking/Coaching

Andy este autorul cărţilor NLP Calea Succesului, Ghidul Credibilităţii Profesionale şi Ghidul realizării scopurilor precum şi a 17 CD-uri de tip audiobook pe teme educaţionale. A scris sute de articole pentru dezvoltare

personală şi profesională care sunt citite de peste 18.000 de abonati ai newsletterului de pe siteul www.andyszekely.ro

Ca autor de programe inovative de training, Andy a creat conceptele Self Mastery, Influence Mastery, Business Mastery şi Trainer & Speaker Bootcamp. A creat şi dezvoltat primele tabere de dezvoltare personală şi profesională din România (BootCamp), de care beneficiaza anual peste 200 de participanţi.

În calitate de consultant extern Andy a susţinut traininguri la cele mai mari companii din Romania cum ar fi IBM, Coca Cola, DACIA sau Avon. Clienţii de coaching cu care lucrează Andy sunt persoane din topmanagementul companiilor multinaţionale (CEO sau Sales manageri ai celor mai mari companii din Romania).

Andy Szekely



e: contact@andyszekely.ro t: 0723.390.139 w: www.andyszekely.ro

Alte rapoarte scrise de Andy Szekely:

Principiile stabilirii obiectivelor	Optimizare personală
Manipularea dialogului interior	Optimizare personală
Super Tehnici de memorare	Optimizare personală

Cum să dai feedback fără să răneşti?	Persuasiune şi influenţare
Secretul motivării celorlalţi	Persuasiune şi influenţare
Tactici de influenţare subtilă	Persuasiune şi influenţare
Mastermind	Leadership / Antreprenoriat

Alpha Leadership	Leadership / Antreprenoriat
Strategia Disney	Leadership / Antreprenoriat
Ghidul iniţiatului în prezentări cu public	Training/Speaking/Coaching
Coaching pentru succes personal şi profesional	Training/Speaking/Coaching

Minighid de educaţie continuă Training/Speaking/Coaching

Andy Szekely este trainer, speaker, coach şi autor. El are o experienţă de peste 12 ani în domeniul educaţiei adulţilor. A studiat intensiv în SUA, Anglia, Austria şi Canada, cu peste 40 de traineri de renume, psihologia aplicată în business şi dezvoltare personală.

Andy este autorul cărţilor NLP Calea Succesului, Ghidul Credibilităţii Profesionale şi Ghidul realizării scopurilor precum şi a 17 CD-uri de tip audiobook pe teme educaţionale. A scris sute de articole pentru dezvoltare personală şi profesională care sunt citite de peste 18.000 de abonaţi ai newsletterului de pe siteul www.andyszekely.ro

Ca autor de programe inovative de training, Andy a creat conceptele Seif Mastery, Influence Mastery, Business Mastery şi Trainer & Speaker Bootcamp. A creat şi dezvoltat primele tabere de dezvoltare personală şi profesională din România (BootCamp), de care beneficiaza anual peste 200 de participanţi.

în calitate de consultant extern Andy a susţinut traininguri la cele mai mari companii din Romania cum ar fi IBM, Coca Cola, DACIA sau Avon. Clienţii de coaching cu care lucrează Andy sunt persoane din topmanagementul companiilor multinaţionale (CEO sau Sales manageri ai celor mai mari companii din Romania).

Andy Szekely



e: contact@andyszekely.ro t: 0723.390.139 w: www.andyszekely.ro

---